

# レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像③★ ストレッチ&リズム②	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ヨガ	★映像③★ バレトン③	キッズスクール 11:15まで	★映像③★ ストレッチ&リズム②
11:00	★映像③★ サーキット2	★映像③★ バレトン③	★映像③★ サーキット2	★映像③★ ボクササイズ②	★映像③★ かんたん有酸素運動	11:30~ 足腰体操	★映像③★ ボディシェイプ
12:00	★映像⑤★ エアロ筋トレ	★映像⑤★ 足腰体操	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ ストレッチ&リズム②	★映像③★ ヨガ	★映像③★ かんたん有酸素運動	12:00~ キッズスクール
13:00	★映像③★ ストレッチ&リズム	★映像③★ やせ筋ボディシェイプ	★映像③★ ヨガ	★映像⑤★ エアロ筋トレ	★映像⑤★ ストレッチ	★映像③★ ボクササイズ②	
14:00	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ボクササイズ②	★映像③★ ストレッチ&リズム②	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ サーキット2	★映像③★ ヨガ	
15:00	★映像③★ ヨガ	★映像③★ ストレッチ&リズム②	★映像⑤★ 足腰体操	★映像③★ バレトン③	★映像③★ ボディシェイプ	15:15~ キッズスクール	
16:00	★映像③★ バレトン③	★映像③★ かんたん有酸素運動	15:25~ キッズスクール	15:45~映像⑤ ストレッチ	★映像③★ かんたん有酸素運動	~祝日のレッスンについて~ その曜日のスケジュールで午前中の プログラムのみ実施いたします  ~レッスンについて~ 週ごとに対面レッスン、映像レッスン、 および有料レッスン等に変わります	
17:00	★映像③★ サーキット1	16:30~ キッズスクール		★映像③★ ヨガ	16:15~ キッズスクール		★映像③★ ストレッチ&リズム②
18:00	★映像③★ ストレッチ&リズム		★映像③★ やさしいエアロ2				
19:00	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ やせ筋ボディシェイプ	★映像③★ バレトン③	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ボクササイズ②		